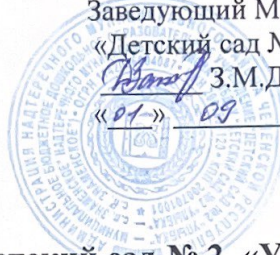


УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 2 «Улыбка»
 З.М. Дукаева
 «01» 09 2022г.



**ПЛАН
 закаливающих мероприятий МБДОУ « Детский сад № 2 «Улыбка»**

Фактор	Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	3-	4-	5-6	6-7
					4 го да	5 ле т	лет	лет
вода	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20	+	+	+	+
	полоскание горла	после сна	ежедневно	50-70 мл воды t воды +36 до +20		+	+	+
	обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	t воды +18+20 20-30 сек.	+	+		
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+
воздух	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	В зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+
	утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	В зависимости от возраста	+	+	+	+

	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+
		на прогулке	июнь-август	-				
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+
	дневной сон с открытой фрамугой	-	ежедневно, в течение года	t возд.+15+16		+	+	+
	контрастные воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	12-13 мин.		+	+	+
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений		+	+	+
	солнце	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 ч. по графику		+	+
босохождение в обычных условиях		в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин	до 30 мин.			+
					+			+

Хожение босиком

- технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Вначале это осуществляется в носках в течении 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому мы

проводим её с раннего возраста.

Закаливание воздухом

Проветривание помещений

Для детей дошкольного возраста необходимо создать оптимальный воздушный режим. В помещении – это основное условие эффективности закаливания. Температура воздуха в помещении:

С 3 до 7 лет - +18°C, +20°C

Проветривать помещение необходимо 4-5 раз в день по 10-15 минут через фрамуги: перед утренней гимнастикой, перед физкультурным и музыкальным занятием, перед сном. На это время детей нужно выводить в соседнее помещение. Во время прогулок проводится сквозное проветривание, которое заканчивается за 30-45 мин до прихода детей (в холодный период года).

Термометр в групповой, спальня и умывальной комнатах должен располагаться на уровне роста детей.

Прогулки – способ закаливания воздухом

Дети в детском саду гуляют 2 раза в день. День, проведенный без прогулок, потерян для его здоровья (Г.Н. Сперанский).

Температурный режим проведения прогулок в зимнее время

Возрастная группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Температура воздуха	-15°C без ветра	-25°C без ветра	-30°C без ветра	-35°C без ветра

Деятельность детей на прогулке в морозные дня должна часто меняться: включать в себя пробежки, влезание на горку, перелезание через валы, ходьба по валам и спрыгивание в них. Катание по ледяным дорожкам. В течение 40-60 минут воспитатель должен активизировать движение детей.

Полоскание полости рта

Проводится кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи. Является превосходным средством, предупреждающим заболевания зубов и слизистых полости рта. Полоскание рта проводится с 3-4 лет.

Детей 4-5 лет и старше можно приучать к полосканию горла. Ежедневное полоскание горла утром после сна и вечером перед сном чистой кипяченой водой комнатной температуры является весьма эффективным средством предупреждения ангин, разрастания миндалин и аденоидов.

На каждое полоскание используют примерно $1/2 - 1/3$ стакана воды, причем «бульканье» воды в горле должно продолжаться как можно дольше, для чего, перед тем, как взять в рот воду, делают глубокий вдох и, запрокинув голову, чтобы вода стекала в область глотки, производят очень медленный и продолжительный выдох через рот. Для контроля удобнее тянуть голосом «а-а-а-а!».